

saludenNavidad

malaalimentación

- La Navidad, si bien es una época vacacional muy especial desde el punto de vista familiar y social, puede entrañar riesgos para nuestra salud, debido a la frecuencia con la que, durante esos días, los hábitos saludables son sustituidos por costumbres mucho menos convenientes: desde un aumento del consumo del alcohol y el tabaco, al abandono del ejercicio físico o la ingesta de menús y alimentos hipercalóricos.
- En general, en estas fechas, nos decantamos por menús y recetas más elaborados, que a menudo incluyen en su composición salsas o ingredientes ricos en grasas y azúcares. Igualmente, son frecuentes los dulces y los postres, así como los aperitivos antes de comer que incluyen frituras o cócteles, poco recomendables.
- Las secuelas de estos excesos navideños en nuestro organismo, pueden ser notables y en pocas semanas se produce:
 - Aumento de los niveles de colesterol, de azúcar en sangre y del ácido úrico.
 - Subidas de la tensión arterial.
 - Mayor retención de líquidos.
 - Ganancia de peso y grasa corporal.

- La consecuencia de todo ello es, principalmente, un aumento del riesgo cardiovascular, así como del riesgo de sobrepeso y obesidad, que a su vez aumentan la posibilidad de desarrollar enfermedades asociadas, como la diabetes o la hipertensión.
- El consumo de bebidas alcohólicas suele ser elevado y tiene como consecuencia complicaciones que afectan al hígado, al páncreas y al esófago. El alcohol de dudosa procedencia también es un peligro en sí mismo, ya que es posible que cause de intoxicación con resultado de ceguera y muerte. Por ello, se debe huir de la bebida barata servida en locales no autorizados, ya que puede haber sido adulterada.
- Las personas previamente enfermas pueden empeorar fatalmente de sus dolencias, lo que deriva en que las urgencias hospitalarias aumentan un 20% en Navidad a causa de los atracones de comida. Los problemas gástricos, como las úlceras y los cólicos de hígado, son frecuentes y también se dan origen crisis de empeoramiento en los enfermos con insuficiencia renal, diabetes e hipertensión arterial.

La Navidad, si bien es una época vacacional muy especial desde el punto de vista familiar y social, puede entrañar riesgos para nuestra salud, debido a la frecuencia con la que, durante esos días, los hábitos saludables son sustituidos por costumbres mucho menos convenientes.

problemasdesalud

- Además de los anteriores problemas de salud, en Navidad son frecuentes dolencias como las siguientes:
- La gastroenteritis vírica o gripe estomacal es una enfermedad muy contagiosa que se propaga mediante el contacto directo con una persona infectada al compartir con ella cubiertos, alimentos o bebidas, o a través de agua o alimentos contaminados. Provoca una alteración transitoria de la capacidad del intestino para regular la absorción y la secreción de sales y agua, así como un rechazo de los alimentos, lo que produce síntomas como diarrea, vómitos, fiebre y dolor abdominal. Aunque suele curarse por sí sola al cabo de uno a tres días, puede dar al traste con nuestras Navidades.
- Las gripes y resfriados. En Navidad se dan las condiciones de temperatura y humedad idóneas para la supervivencia de los virus del resfriado y, por otra parte, la exposición al frío produce una disminución de la capacidad defensiva de las mucosas de las vías aéreas superiores, que se tornan más vulnerables. Además, las citas familiares y sociales llevan a las personas a reunirse bajo un mismo techo, lo que, de forma indirecta, puede favorecer el contagio entre ellas en el caso de que haya alguien infectado.

- El estreñimiento. Durante esta época, se tiende a ingerir menos alimentos con fibra, así como agua y a realizar menos ejercicio, todos ellos factores claves para el buen tránsito intestinal.
- Las hemorroides. La excesiva ingesta de especias, grasas, picantes o alcohol que se consume en Navidad provoca que, durante estos días, pueda aumentar la incidencia de esta dolencia o se produzca un empeoramiento. Molestias como picor, inflamación de la piel, ardor, dolor o pequeños sangrados asociados a las deposiciones son algunos de los síntomas más comunes.
- Problemas de salud mental. La Navidad conlleva para muchos, sentimientos muy alejados de la alegría y la paz que se supone debería implicar. Esto se da principalmente en personas que están solas, que han sufrido alguna pérdida, que tienen problemas económicos, etc. Al ver cómo el ambiente se vuelve festivo y uno no puede estar en esa sintonía, comienzan a manifestarse sentimientos negativos, con respecto a la Navidad, que hacen mucho daño a quien los padece y también a quien lo rodea. La angustia, la depresión, etc., suelen ser frecuentes en estas fechas.

La gastroenteritis vírica o gripe estomacal es una enfermedad muy contagiosa que se propaga mediante el contacto directo con una persona infectada al compartir con ella cubiertos, alimentos o bebidas, o a través de agua o alimentos contaminados.

buenoshábitosalimenticios

- La NOM-043-SSA2-2012, Servicios Básicos de Salud. Promoción y Educación para la Salud en Materia Alimentaria. Criterios para Brindar Orientación, nos da algunas recomendaciones para integrar una alimentación correcta:
 - En cada una de las comidas del día incluye al menos un alimento de cada uno de los tres grupos y de una comida a otra varía lo más posible los alimentos que se utilicen de cada grupo, así como la forma de prepararlos.
 - Come verduras y frutas en abundancia, en lo posible crudas y con cáscara, para disminuir la densidad energética en la dieta; prefiere las regionales y de temporada que son más baratas y de mejor calidad
 - Incluye cereales integrales en cada comida, combinados con semillas de leguminosas.
 - Come alimentos de origen animal con moderación, prefiere las carnes blancas como el pescado o el pollo sin piel a las carnes rojas como la de cerdo o res.

- Toma en abundancia agua simple potable.
- Consume lo menos posible grasas, aceites, azúcar, edulcorantes y sal, así como los alimentos que los contienen.
- Se debe recomendar realizar al día tres comidas principales y dos colaciones, además de procurar hacerlo a la misma hora.
- Cuando comas, que ésa sea tu única actividad. Come tranquilo, sabroso, en compañía y de preferencia en familia. Disfruta tu comida y evita realizar otras actividades que interfieran con la percepción del hambre y la saciedad.
- Consume alimentos de acuerdo con tus necesidades y condiciones. Ni de más ni de menos.
- Prepara y come tus alimentos con higiene, lávate las manos con jabón antes de preparar, servir y comer tus alimentos.
- Acumula al menos 30 minutos de actividad física al día.
- Mantén un peso saludable, el exceso y la insuficiencia favorecen el desarrollo de problemas de salud. Acude periódicamente a revisión médica.

Para fortalecer nuestro organismo, evitar dolencias como las desartitis y compensar los excesos calóricos, en Navidad más que nunca debe seguirse una dieta variada y equilibrada, que incluya todos los grupos de alimentos y nutrientes necesarios.

ejerciciofísico

- El ambiente festivo de las Navidades nos lleva además a relajarnos respecto a las rutinas de actividad física que solemos practicar el resto del año, precisamente en una época en que se come más de lo normal y el ejercicio es más necesario que nunca para mantener el equilibrio entre ingesta y consumo calórico.
- Por este motivo, además de esforzarnos por seguir practicando las rutinas deportivas, una buena opción en Navidad puede ser salir a pasear con los familiares y amigos después de comer. La Organización Mundial de la Salud recomienda practicar al menos entre treinta y 60 minutos diarios de ejercicio físico y/o caminar cinco mil pasos al día para dejar de ser sedentario y mantenerse en forma.
- Sin embargo, muchas veces resulta difícil mantener el peso durante estas fiestas, por lo que te brindamos 5 consejos de sencillos ejercicios que podrás realizar donde quiera que estés.
- Sube las escaleras. Este mes de diciembre sube y baja las escaleras en lugar de utilizar el elevador. Eso no sólo aplica en tu casa, hazlo al ir a la oficina, al supermercado o cualquier otro lugar. Este pequeño cambio de hábito puede hacerte reducir algunas calorías que te serán de provecho para darte el gusto de una rebanadita de pastel en las posadas.
- Bebe té. En lugar de pedir un expreso doble que ponga tu cuerpo a

temblar, intenta beber en ayunas un poco de té rojo. Este tiene la capacidad de eliminar las toxinas de tu cuerpo, aparte de que limpiará tu intestino por las mañanas para tener una mejor digestión de los posibles manjares navideños que definitivamente serán una tentación por las noches.

- Haz lagartijas. El peso del cuerpo es el suficiente como para tornerar unos brazos y tener un abdomen perfecto donde quiera que estés. Haz 4 series de 20 lagartijas todos los días después de estirarte y te sentirás más ligero y menos propenso a desayunar un rollo de canela.
- Estírate. La yoga es un excelente ejercicio que no requiere aparatos para practicarse. Si no tienes tiempo para tomar una clase formal, compra un DVD y estira esos músculos con sencillas posiciones que darán equilibrio y bienestar a tu cuerpo y mente durante épocas donde el estrés de las fiestas puede ser un detonante para malestares. Si lo haces por las mañanas, activarás tu sistema cardiovascular y reducirás las probabilidades de un infarto inesperado.
- Camina. Las compras de emergencia no son cosa fácil. Ponte unos tenis cómodos y aprovecha esta temporada para recorrer cada departamento del centro comercial y encontrar las mejores rebajas. Caminar a un ritmo rápido y constante quema calorías. Caminar reduce el colesterol "malo" y baja la presión sanguínea.

En invierno, las bajas temperaturas nos incitan a salir menos de casa y a permanecer más tiempo sin movernos.

consejossaludables

- Recuerda comer frutas, verduras y hortalizas. De nuevo, los días que no tengas celebraciones, consume abundantes frutas y verduras, así como alimentos ricos en hidratos de carbono integrales. Su fibra regula el tránsito intestinal, lo que te ayudará a ir al baño y controla los niveles de colesterol.
- No abuses de la sal. Esta provoca retención de líquidos, además de aumentar el riesgo de hipertensión. Para no restar sabor a las comidas, puedes recurrir al apio, las especias o las hierbas aromáticas. También debes evitar los alimentos precocinados y en conserva o enlatados, debido a su alto contenido en sal.
- No repitas postre: huye de los excesos. Disfruta de turrones, mazapanes y bombones, pero sin pasarte: pruébalos, sólo en la comida o cena de celebración y no repitas. De esta manera, evitarás el exceso de azúcar. Comparte el postre con otra persona, lo que te permitirá matar el gusanillo del dulce sin abusar de él.
- Dulces fuera de la vista entre las comidas. Para evitar caer en la tentación de picar entre horas, guarda los dulces en un lugar donde no estén captando tu atención constantemente. Para merendar, puedes tomar fruta de temporada, que te hidratará y saciará, o frutos secos como las almendras.
- No te eches a perder la fiesta con el alcohol. Los vinos, el champán, las copas y los licores riegan los eventos navideños, pero abusar del

alcohol puede provocarnos la temida resaca, además de que supone una ingesta de calorías vacías e inútiles. Intenta tomarlo únicamente durante la comida e intercalándolo con vasos de agua.

- El agua, más necesaria que nunca. A cambio, recuerda beber ocho vasos de agua al día. Se trata de un hábito muy beneficioso que debes mantener más que nunca durante las fiestas, pues facilita el tránsito intestinal, hidrata el organismo y previene la deshidratación producida por el alcohol.
- La báscula, tu aliada. Tampoco hay que obsesionarse ni pesarnos todos los días, pero sí controlar nuestro peso a lo largo de las fiestas. Un aumento demasiado repentino debería servir de señal de alarma.
- Sal a pasear con tus familiares y amigos. Además de hacer mejor la digestión, estarás realizando actividad física, respirando aire fresco y pasando un rato muy agradable. Pequeños gestos como dejar el coche e ir a comprar los regalos caminando o subir las escaleras de nuestra casa en vez de utilizar el ascensor pueden compensar de algún modo los posibles excesos.
- Regala o regálate un podómetro. Si caminas cinco mil pasos al día, dejas de ser sedentario. Para controlar el número de pasos, nada mejor que un podómetro, que puede ser una idea de regalo muy práctica o que tú mismo puedes incluir en tu lista a los Reyes Magos.

Cocina de manera saludable siempre que puedas. Intenta cuidarte los días en que no tengas eventos familiares o con amigos. Aprovecha para cocinar al vapor, al horno o a la plancha. Disminuye los platos con grasas saturadas (carnes, embutidos y productos de pastelería) y opta por el aceite de oliva y el pescado azul, por sus propiedades cardiosaludables.

Nota: este tríptico es impreso en papel reciclable



Contacto



Opiniones

Gobierno del Estado de México

Secretaría de Salud

Centro Estatal de Vigilancia Epidemiológica

y Control de Enfermedades

Fidel Velázquez 805, Col. Vértice,

Toluca, Estado de México, C.P. 50150

Teléfono: 01(722) 219 38 87

Si quieres estar en contacto con nosotros vía internet y realizar comentarios, visítanos en:

www.salud.edomexico.gob.mx/cevece/

correo: cevece@salud.gob.mx

o síguenos por:

